buss

POLSTER *Wochen*



10%*

AUF ALLE
POLSTER–MÖBEL

+

50€*2
WAREN–GUTSCHEIN



*Nur gültig für Pluskartenkunden und die, die es werden möchten. Ausgenommen SALE und Toppreise. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.
*2 Zu jedem Polsterkauf **schenken** wir Ihnen einen **Warengutschein** in Höhe von 50€ ab 749€ Warenwert. Dieser wird Ihnen nach Auftragsabwicklung zugesandt.
Gültig bis zum 02.11.2026

buss–wohnen.de

Unsere **Boutique-Angebote!**

Ritzenhoff & Breker seit 1810



TELLER-SET
[56710786, 0785] 12-tlg., Steinzeug, mikrowellengeeignet und spülmaschinenfest, best. aus: je 4x Desserttellern, Ø ca. 20,5 cm, 4x Speisetellern, Ø ca. 26 cm und 4x Suppentellern, Ø ca. 21 cm.

UVP 119.–
89.99

24% sparen!

TOPF-SET [57070008]
4-tlg., Edelstahl 18/10, für alle Herdarten geeignet, best. aus: Kochtopf mit Deckel, Ø ca. 16 cm, Ø ca. 20 cm und Ø ca. 24 cm, Stielkasserolle ohne Deckel, Ø ca. 16 cm.

RÖSLE SINCE 1888



TOPF-SET
UVP 219.–
129.–

41% sparen!

LEONARDO

GLAS
330 ml oder 280ml klar, spülmaschinenfest.

GLAS JE **1.95**



Online-Code: 54521373

Fissler

PFANNE
24 cm, Antihaftbeschichtung, für alle Herdarten geeignet.

UVP 59.99
39.99



Online-Code: 55320001

SCHALE
Steinzeug, versch. Größen, z.B Ø/H ca. 19x8 cm.

ab ~~19.99~~
14.99



25% sparen!

Online-Code: 55473549

TABLETT
[69970084.01]
Tannenholz, versch. Größen, z.B. B/H/L ca. 60x4x17 cm.
ab ~~8.99~~ **6.99**



LATERNE
Eisen/Glas, versch. Größen, B/H/L ca. 12x39,5x20,5 cm, ohne Kerze.

ab ~~24.95~~
19.95



Online-Code: 5547352600

Gemütlich **einrichten.**

LESEKNOCHEN
in versch. Farben erhältlich, ca. 25x40 cm.

12.99

in versch. **FARBEN** erhältlich



Online-Code: 69220323

BETTWÄSCHE
[57191490, 1529]
100% Baumwolle, Maschinenwäsche bis zu 60°C, trocknergeeignet, 135x200 cm.



20% sparen!

UVP 49.95
39.99

in versch. **FARBEN** erhältlich

Online-Code: 54360005

FROTTIERSERIE
100% Baumwolle, versch. Farben und Größen, waschbar bis 60°C gradbar, trocknergeeignet.

HANDTUCH
[61000709, 0710, 0711, 0712] ca. 50x100 cm.

UVP 15.99
11.99

DUSCHTUCH
[61000714, 0715, 0716, 0721] ca. 67x140 cm.

UVP 41.99
29.99



buss-wohnen.de

Alle Preise in Euro.
Gültig bis zum 02.11.2026

buss

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Ammerland

www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-84 30
24.10.2026 | 42. KW | 48. Jahrgang

Kultur, Spiel und Spektakel

VERANSTALTUNGEN Interessante Angebote in dieser Woche für Kinder und Erwachsene

IM NORDWESTEN/CMF – Sie sind auf der Suche nach einer schönen Unternehmung für sich, ihre Familie oder mit Freunden? Hier sind die Veranstaltungstipps der NWZ-Familienzeit für diese Woche:



Mit dem Kolkleuchten, dem traditionellen Lichterfest, starten die Horumersieler und ihre Gäste in die dunkle Jahreszeit. Es findet am Samstag, 24. Oktober, ab 15 Uhr statt. Für Musik sowie Essen und Getränke wird gesorgt. BILD: GEMEINDE WANGERLAND

AMMERLAND

Samstag, 24. Oktober, 10 Uhr, Rastede: „Kuh Lieselotte und Rabe Socke feiern Geburtstag" – Thementag in der Gemeindebücherei Rastede, Oldenburger Straße 256

Samstag, 24. Oktober, und Sonntag, 25. Oktober, jeweils ab 10 Uhr, Apen: 444. Aper Herbstmarkt

Sonntag, 25. Oktober, 20 Uhr, Westerstede: Jazz im Güterschuppen: Konzert mit dem Duo Julie Sassoon (Piano) und Willi Kellers (Drums), Bahnhofsverein Westerstede e.V., Am Bahnhof 1

Dienstag, 27. Oktober, 9.35 Uhr, Bad Zwischenahn: Aqua-Pilates im Soleaußenbecken, Wellenbad am Meer, Unter den Eichen 18, Kosten: 19 Euro

OLDENBURG

Samstag, 24. Oktober, 11 Uhr: Familienspektakel mit Herr H und mehr, famila Einkaufsland Wechloy, Posthalterweg 10

Samstag, 24. Oktober, ab 11 Uhr: Fahrradtour vom Ernährungsrat Oldenburg und ADFC Oldenburg zur Biobäckerei Barkenhof nach Kirchhatten, Länge der Tour: 40 bis 59 Kilometer, Durchschnittliche Geschwindigkeit: 15-18 km/h, Treffpunkt ist an der Ziegelhofstraße 97

Sonntag, 25. Oktober, 20 Uhr: Konzert „Queenz of Piano", Kulturetage, Halle, Bahnhofstraße 11

Mittwoch, 28. Oktober, 18.30 Uhr: Film: „Das geheime Leben der Bäume", Cine k in der Kulturetage, Bahnhofstraße 11, Tickets online unter www.cine-k.de oder an der Abendkasse

LANDKREIS OLDENBURG

Montag, 26. Oktober, 19 bis 21.30 Uhr, Dötlingen: Workshop Neue Wege: Zukunft von Kunst und Kultur in Dötlingen, Haus der Generationen, Neerstadt, Schulweg 1b

Dienstag, 27. Oktober, 18 Uhr, Ganderkesee: Kulturkino von Bernd Vieregge: „Kreta", Kulturhaus Müller, Ring 24, Eintritt: 5 Euro, Karten unter 04222-44 444

Mittwoch, 28. Oktober, 16 bis 20 Uhr, Hatten: Workshop für Frauen: „Klar sprechen - Sicher wirken", Referentin: Tomma Hangen, Anmeldung erforderlich: direkt bei der VHS

Bis Sonntag, 1. November, Wildeshausen: Ausstellung: „Ein gut Theil Eigenheit - Lebenswege früher Archäologinnen", Urgeschichtliches Zentrum Wildeshausen, Hunte-straße 47, Öffnungszeiten Dienstag bis Sonntag 12 bis 17 Uhr

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Samstag, 24. Oktober, 9.30 Uhr, Friedeburg: Die Kleiner-Rabe-Socke-Party für Kinder zwischen 4 und 7 Jahren in der Mediothek Friedeburg, Lüttmoorland 2

Samstag, 24. Oktober, 15 Uhr, Horumersiel: Horumersieler Kolkleuchten am Kolk

Samstag, 24. Oktober, 20 Uhr, Wilhelmshaven: Annie Heger & Yared Dibaba „Op de Fründschop!", Christus- und Garnisonkirche, Am Kirchplatz 1, Tickets: pumpwerk.reservix.de

Sonntag, 25. Oktober, 15 Uhr, Jever: Etiketten-Flohmarkt in der Mensa des Mariengymnasiums Jever, Terrasse 3; Einlass: 1 Euro

Freitag, 30. Oktober, 21 Uhr, Wilhelmshaven: „70er/80er Halloween Party" – Rock the Disco! Gorch-Fock-Haus, Viktoriastraße 15, Tickets: 04421-18184

Samstag, 31. Oktober, 13 Uhr, Wilhelmshaven: „Farewell, Weilheim!" Verabschiedung des Museumsbootes Weilheim im Deutschen Marinemuseum, Südstrand 125; der Eintritt ins Museum ist an diesem Tag frei

OSTFRIESLAND

Sonntag, 25. Oktober, 11 Uhr, Leer: Kreativmarkt im Klottje-Huus, Neue Straße 16

Sonntag, 25. Oktober, 15 Uhr, Norden: „Die Schule der magischen Tiere 4" (FSK 0) im VHS-Kinderkino im Forum der KVHS Norden, Uffenstraße 1

Sonntag, 25. Oktober, ab 9.30 Uhr, Ostrhauderfehn: Backtag des Möhlenkring Idafehn e.V.„Rund um den Kürbis", in der Mühle Idafehn, Idafehn-Süd 2a

Dienstag, 27. Oktober, 19 Uhr, Bunde: Gezeitenkonzert: Epilog: Martha High & Band, Tammenshof Bunderhee, Steinhausstraße 72, Tickets: kultino.reservix.de

Freitag, 30. Oktober, 19.30 Uhr, Emden: Theater: „Bitte recht freundlich - die satirische Situationskomödie", Festspielhaus am Wall, Theaterstraße 5, Tickets: www.resonanzraum-o.de

WESERMARSCH

Sonntag, 25. Oktober, 11 Uhr, Brake: Koffermarkt für Lieblingsstücke, Fischerhaus Brake, Mitteldeichstraße 34

Mittwoch, 28. Oktober, 17.30 bis 18.30 Uhr, Elsfleth: Gästeführung im Schiffsführungssimulator der Jade-Hochschule, An der Kaje 3

Mittwoch, 28. Oktober, 10 Uhr, Butjadingen: Hafen-Detektive, Ferien-Erlebnistag für Kinder im Nationalparkhaus Fedderwardersiel, Am Hafen 4, Kosten: 21 Euro

Samstag, 30. Oktober, 18 Uhr, Stadland: Laternenumzug, Treffpunkt Dorfgemeinschaftshaus Kleinensiel, Birkenweg 20

Mehr Informationen unter: **www.nwzonline.de/termine**

GOLDANKAUF
Sofort Bargeld – Faire Goldpreise
Vertrauen Sie auf unsere Erfahrung!
Wir kaufen Ihr Altgold und Schmuck zu fairen Preisen. Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung als Juwelier.
- Altgold (Schmuck, Barren, Münzen)
- Zahngold auch mit Zähnen
- Gold- und Silbermünzen
- Markenuhren (auch gebraucht)
- Schmuckstücke (Ringe, Ketten, Armbänder, etc.)

35 Jahre Erfahrung als Juwelier


ZEIT & GOLD
JUWELIER
Haarenstrasse 43a · 26122 Oldenburg
Telefon: 0441 999 318 72
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Aydin Kizil

Doppelstab-mattenzaun
anthrazit + grün
Alle Größen vorhanden

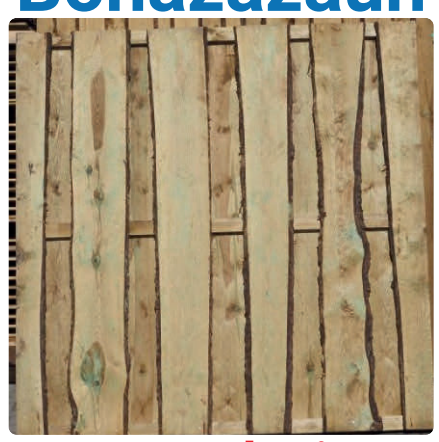
30 % Reduziert

250x83	~~24,50 €~~	17,15 €
250x103	~~31,38 €~~	21,97 €
250x123	~~37,12 €~~	25,98 €
250x143	~~41,00 €~~	28,70 €
250x163	~~46,80 €~~	32,76 €
250x183	~~51,30 €~~	35,91 €
250x203	~~56,80 €~~	39,76 €

RÄUMUNGSVERKAUF
Auf alle Artikel
30 - 45 % Rabatt!


WPC Zaun 180x180
3 verschiedenen Farben
Preis =
1 Zaunfeld + 1 Pfosten 115,-
1 Zaunfeld + 2 Pfosten 149,-
~~209,10~~
- 45 %
115,-

Der Holzhammer
Brombeerweg 41, 26180 Rastede
Telefon: 04402 86 33 766 | www.der-holzhammer.de
Mo. bis Fr. 8:30 - 17:30 Uhr | Sa. 9-13 Uhr
Anzeige: 21.10.26

Bonazazaun

45 % Reduziert
~~69,99 €~~
38,49

Grünkohl aus dem eigenen Garten

RATGEBER Tipps zu Standort, Anbau und Pflege für eine reiche Ernte

VON JANINE SCHULZE



Grünkohl im eigenen Garten anbauen ist einfach, da der Starkzehrer kaum Ansprüche stellt. BILD: ALEXANDER FOX/PIXABAY



Für viele nichts Neues: Grünkohl schmeckt besonders gut, wenn er nach dem ersten Frost geerntet wird. BILD: REGINAL/PIXABAY

IM NORDWESTEN – Grünkohl zählt nicht nur zu den traditionell beliebtesten Wintergemüsen in Norddeutschland – das robuste Blattgemüse findet inzwischen auch in anderen Regionen immer mehr Freunde. Wer Grünkohl im heimischen Garten anbauen und ernten möchte, profitiert nicht nur von frischem Geschmack, sondern auch von einer bemerkenswerten Nährstofffülle. Sein hoher Proteingehalt, die Vielseitigkeit bei der Zubereitung und die Frosthärte machen den Grünkohl zum idealen Begleiter für den winterlichen Nutzgarten.

Die Vielfalt der Grünkohlsorten ist groß und reicht von stattlichen Typen wie der 'Ostfriesischen Palme', die bis zu 1,80 Meter hoch werden kann, bis zu frostharten niedrigeren Sorten wie 'Westländer Winter' oder 'Vates Blue Curle'. Die Blätter sind je nach Auslese stark gekräuselt, fast glatt, und variieren farblich von grün bis violett. Alte norddeutsche Sorten haben meist einen herben, kräftigen Geschmack, während moderne Züchtungen wie 'Winnetou' milder sind. Beim Anbau empfiehlt es sich, zwei bis vier Pflanzen pro Person zu kalkulieren, um den Bedarf zu decken.

Standortwahl und Bodenbedingungen

Grünkohl stellt keine außergewöhnlichen Ansprüche an das Klima, gedeiht aber am besten auf humus- und nährstoffreichen, kalkhaltigen Lehmböden in sonniger Lage. Der Boden sollte regelmäßig mit Kompost oder organischem Dünger ausgestattet werden, besonders auf sandigen Böden. Staunässe gilt es zu vermeiden, ebenso sollten Kreuzblütler zuvor möglichst nicht angebaut worden sein, um Krankheiten wie Kohlhernie vorzubeugen. Optimal ist ein pH-Wert zwischen 6 und 7,5.

Im Beet harmoniert Grünkohl mit Tomaten, Erbsen, Bohnen, Sellerie oder Salat und profitiert von stickstoffsammelnden Vorkulturen. Erdbeeren, Zwiebeln und andere Kreuzblütler sind keine guten Nachbarn. Damit der Anbau gelingt und keine Krankheiten übertragen werden, sollte Grünkohl nach Fruchtfolge-Regeln frühestens nach drei bis sechs Jahren wieder auf demselben Beet stehen.

Aussaat, Pflanzung und Pflege

Ab Mitte Mai kann Grünkohl direkt ins Freiland gesät werden, sobald die letzten Nachtfröste vorbei sind. Wer Grünkohl vorziehen möchte, beginnt im Haus zwischen Ende April und Anfang Juli – Jungpflanzen mit fünf bis zehn Zentimetern Größe kommen spätestens Mitte August ins Beet. Der Pflanzabstand zur nächsten Pflanze beträgt mindestens 50 x 50 oder 50 x 70 Zentimeter. Eine Lockerung des Bodens mit einer Grabegabel und Langzeitdünger wie Hornspäne verbessern das Anwachsen.

Als Starkzehrer verlangt Grünkohl nach regelmäßiger Bewässerung und einer guten Nährstoffversorgung, etwa mit Brennnesseljauche. Ein gut belüfteter Boden, dickes Mulchen und gelegentliches Anhäufeln fördern die Wurzelbildung und das Pflanzenwachstum. Kulturschutznetze schützen die jungen Pflanzen vor Schädlingen wie Kohlweißling, Erdflöhe oder der Weißen Fliege.

Ernte

Am aromatischsten schmeckt Grünkohl nach einigen kühlen Nächten, denn Kälte wandelt Stärke in Zucker um. Erntebeginn ist je nach Sorte im Oktober. Die Blätter werden portionsweise geerntet, was das Wachstum anregt und den Ertrag steigert. Minusgrade sind zwar nicht zwingend nötig, aber die Grünkohlblätter werden dadurch milder und süßer. Wer einzelne Blätter abpflückt und den Strunk stehen lässt, kann bis in den Februar hinein frisches Gemüse genießen.



Das flüssige Gold des Trentino

REISE Zur Olivenernte öffnen bei „Frantoi Aperti“ die Ölmühlen ihre Türen

TRENTO/PR – Mit Beginn der Olivenernte präsentiert sich das Trentino Urlaubern von seiner mediterranen Seite, wenn rund um den nördlichen Gardasee die reifen Oliven geerntet und gepresst werden – ein Höhepunkt des kulinarischen Herbstes. Passend dazu öffnen Anfang November bei „Frantoi Aperti“ (übersetzt „Offene Öhlmühlen“) die Ölmühlen ihre Türen und laden Besucher dazu ein, die Herstellung des Olivenöls aus nächster Nähe zu erleben. Dank seines milden Mikroklimas zählt Garda Trentino zu den nördlichsten traditionellen Olivenanbaugebieten der Welt.



Garda Trentino zählt zu den nördlichsten traditionellen Olivenanbaugebieten der Welt. Rund um den nördlichen Gardasee werden im Herbst die reifen Oliven geerntet und gepresst.

BILD: TRENTINO MARKETING_FABIO STAROPOLI

Flüssiges Gold

Anfang November 2026 dreht sich im Garda Trentino wieder alles um die Olivenernte und das „flüssige Gold“ der Region: Beim Festival „Frantoi Aperti“ bekommen Urlauber am 6. und 7. November 2026 die Möglichkeit, in die Welt des extra nativen Olivenöls direkt beim Erzeuger einzutauchen.

Führungen durch die Produktionsstätten, Verkostungen und einzigartige Genusserlebnisse geben Einblicke in eine jahrhundertealte Tradition rund um das wertvolle Öl, das in der italienischen Küche eine tragende Rolle spielt.

Vielfalt zum Ausprobieren

Bei „Brot, Öl und Territorium“ im Brioleum in Arco lernen Gäste die feinen Unterschiede der Olivenöle aus dem Garda Trentino bei einer sensorischen Verkostung kennen. Im Agriturismo Tenuta Maso Bòtes wandert man zwischen uralten Olivenbäumen und Bienenstöcken durch Olivenhaine zu den hofeigenen Bienen, danach lässt man sich den Honig und das wertvolle Öl auf der Zunge zergehen.

Die spannende Verknüpfung von Tradition und Innovation wird bei OlioCru in Riva del Garda bei einer aromatischen Reise durch die Düfte und Aromen verschiedener Olivenöle etwas genauer betrachtet.

Weitere Schauplätze sind die Acetaia del Balsamico Trentino, die Agraria Riva del Garda und Madonna delle Vittorie. Bei Führungen, Verkostungen und kulinarischen Erlebnissen tauchen Besucher tief in die Welt des Olivenanbaus ein.

Mildes Klima für beste Qualität

Das Garda Trentino zählt nahe des 46. Breitengrades zu den nördlichsten traditionellen Olivenanbaugebieten der Welt. Das milde Klima rund um den Gardasee sorgt für ideale Bedingungen. Besonders die heimische Sorte Casaliva findet hier ideale Bedingungen und prägt den charakteristischen Geschmack des Olivenöls aus dem Garda Trentino. Rund 1.500 Tonnen Oliven werden hier jedes Jahr von Oktober bis November geerntet, aus denen etwa 250 Tonnen edelstes Öl entstehen.



Rund 1.500 Tonnen Oliven werden jedes Jahr von Oktober bis November in dieser Region geerntet, aus denen etwa 250 Tonnen edelstes Öl entstehen.

BILD: TRENTINO MARKETING_FABIO STAROPOLI

Wie man gutes Öl erkennt

Olivenölverkosterin Michaela Bogner verrät, was gutes Olivenöl auszeichnet: „Spitzenqualität erkennt man am Geruch und Geschmack eines Öls. Gutes Olivenöl riecht frisch, zum Beispiel nach gemähtem Gras, Kräutern, Mandeln oder Strauchtomaten. Geschmacklich entwickeln sich Bitternoten im Mund und eine pfeffrige Schärfe im Hals. Je höher der Anteil an Polyphenolen, desto bitterer und schärfer“, erklärt die Expertin und führt aus, warum Olivenöl so gesund ist: „Polyphenole beugen Zellschäden und Entzündungen im Körper vor, die zu Krankheiten führen können. Je mehr Polyphenole in einem Öl, desto gesünder. Hochqualitative Produzentenöle können bis zu 800 mg/kg Polyphenole enthalten; raffiniertes Olivenöl hingegen so gut wie gar keine.“ Natives Olivenöl extra gilt nicht umsonst als wichtiger Bestandteil der mediterranen Ernährung. Es enthält einfach ungesättigte Fettsäuren sowie natürliche Antioxidantien wie Polyphenole und Vitamin E, die mit positiven Effekten auf Herz-Kreislauf-System und Zellschutz in Verbindung gebracht werden.

„Frantoi Aperti“ ist Teil des „Mese del Gusto“, des Genussmonats im Garda Trentino, der regionale Produkte sowie handwerkliche und kulinarische Traditionen in den Mittelpunkt stellt. Das Veranstaltungswochenende am 6 und 7. November bietet Urlaubern die Gelegenheit, die regionalen Erzeugnisse des Trentino zu entdecken und die Menschen hinter den Produkten kennenzulernen.

Weitere Informationen unter https://www.gardatrentino.it/it/eventi/frantoi-aperti_11319

MMW II
MÖBEL · MARKT · Wardenburg II
35 Jahre
Sonntag Schautag von 15 – 18 Uhr



MODERNE KÜCHENZEILE
versch. Frontfarben, 2,90 m, inkl. Edelstahl Spüle, E-Herd mit Ceranfeld, Dunstabzugshaube, Kühlschrank, Geschirrspüler, 10 J. Garantie auf alle Auszüge, sowie Front-/Korpusteile
sämtliche E-Geräte 2.599 €



MOD. SCHRANKWAND
4-tlg., individuelle Raumgestaltung nach Maß möglich, aufgebaute Ware, 3,30 x 2,15 x 0,53 m
1.999 €



sämtliche E-Geräte
MOD. KÜCHENZEILE
versch. Frontfarben, 3,90 m, inkl. Edelstahl Spüle, autarkes Ceranfeld und Backofen, Dunstabzugshaube, Kühlschrank, Geschirrspüler, 10 J. Garantie auf alle Auszüge, sowie Front-/Korpusteile
2.999 €

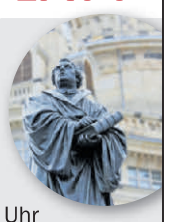
Hardenbergstr. 5 + 6, 26203 Wardenburg | Telefon 0 44 07 - 22 54
Mo. bis Fr. 14 – 18 Uhr, Sa. 9 – 13 Uhr
Wir liefern und montieren auch oder verleihen kostenlos unseren LKW und PKW-Kombi!

NEUES ZUM ALDI PREIS:
ENTDECKEN SIE
VIELE ANGEBOTE
IN UNSEREM MAGAZIN
UND AUF ALDI-NORD.DE
Jeden Tag besonders – einfach ALDI.
ALDI

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Schon entdeckt?
www.nordwest-sonntagsblatt.de

GOLDANKAUF
ANGEKAUFT WERDEN:
· Altgold · Zahngold · Münzen ·
D-Mark Münzen · Uhren · Diamanten
· Gold-Silberbarren · Silber ·
Silberbesteck · Zinn, versilbert
Bis 125,- €/g Feingold
Juwelier Simon
Achternstraße 37 Oldenburg Tel. 99 89 240
Haarenstraße 19 Oldenburg Tel. 2 75 75

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Reformationstag



Wir sind für Ihre Anzeigenaufgabe an veränderten Terminen erreichbar!
Samstag, 31. Oktober
Anzeigenschluss: Mittwoch, 28. Oktober 2026, 9 Uhr
Anzeigen ganz einfach online aufgeben unter:
www.nordwest-kleinanzeigen.de/
Ihr Nordwest Sonntagsblatt wünscht Ihnen einen schönen Feiertag!





AKTION 6 für 10.–
Calluna Herbstheide
winterhart, verschied. Farben, 10,5 cm Topf. Stück 1.99



AKTION 4 für 10.–
Scheinbeere ‚Ciao Bella White‘, winterhart, 10,5 cm Topf. Stück 2.99



AKTION Stück ~~12.99~~ 9.99
XL-Christrose
voller Blüten und Knospen 19 cm Topf.



AKTION 12 für 6.99
Viola F1
großblumig, verschiedene Farben, 9 cm Topf.
Stück 0.69



AKTION Stück ~~3.99~~ 2.99
Weihnachtsstern „Prinzettia“
pink, weiß oder rosa 12 cm Topf.
Mini-Weihnachtsstern Stück 1.99
3 für 5.–



AKTION Stück 8.99
Phalaenopsis Orchidee
2 Blütenstiele, viele Farben, 12 cm Topf.



AKTION Stück ~~12.99~~ 9.99
XXL-Zuckerhutfichte
70–80 cm hoch, 19 cm Topf, ohne Übertopf.



ostmann BONUS
10 % RABATT auf Blumenzwiebeln

© Blumen Ostmann GmbH, Fotos: Intratuin | Sonntags nur Verkauf von Blumen und Pflanzen in kleinen Mengen! Gültig vom 24.10. bis 30.10.26

MO–SA 9–18:30 UHR
SONNTAGS GEÖFFNET
VISBEK SA 9–14 Uhr Ahlhorner Str. 25–29
WILDESHAUSEN SO 14–17 Uhr Westring 1
VECHTA SO 14–17 Uhr Oldenburger Str. 122
STUHR SO 10–13 Uhr Varreler Landstr. 31
BAD ZWISCHENAHN SO 11–17 Uhr Mühlenstr. 5–7
OLDENBURG SO 14–17 Uhr Oldeweg 4
EMDEN SO 14–17 Uhr Württemberger Str. 12
MELDE DICH ZUM NEWSLETTER AN!

Bei Stromausfall im Dunkeln sitzen?

TECHNIK Jeder Zweite fühlt sich schlecht vorbereitet – Powerbanks weit verbreitet

IM NORDWESTEN/CMF – Das Smartphone lädt über Nacht, Nachrichten sind jederzeit abrufbar und ein Griff zum Lichtschalter genügt, um sich zu Hause zurechtzufinden. Wie sehr das alles vom Strom abhängt, fällt im Alltag kaum auf. Erst wenn er ausbleibt, werden Alternativen wichtig – zunächst für Licht und Informationen, später auch für die nächste Mahlzeit oder das Nachladen leerer Akkus.

Zum Internationalen Tag der Katastrophenvorbeugung wird deshalb der Blick auf die Vorbereitung zu Hause gerichtet. Der Aktionstag steht dieses Jahr unter dem Motto „Resilience starts at Home“. Eine aktuelle Umfrage zeigt: Gut die Hälfte fühlt sich auf einen mehrtägigen Stromausfall eher schlecht oder nicht vorbereitet (51,5 Prozent). Viele verfügen bereits über hilfreiche Geräte, dennoch bleibt eine Lücke zwischen vorhandener Ausstattung und dem Gefühl, vorbereitet zu sein.



Eine aktuelle Umfrage zeigt: Gut die Hälfte fühlt sich auf einen mehrtägigen Stromausfall eher schlecht oder nicht vorbereitet. DPA-BILD: JULIAN STRATENSCHULTE

Lichtquellen und Powerbanks sind weit verbreitet

Fällt das Licht aus, haben viele bereits eine Alternative zur Hand: 79 Prozent verfügen über eine Taschenlampe, Stirnlampe oder batteriebetriebene Leuchte. Fast ebenso verbreitet sind Kerzen samt Streichhölzern oder Feuerzeug (77 Prozent). Gut die Hälfte besitzt eine Powerbank als kleine Stromreserve (53 Prozent).

Eine vorhandene Lichtquelle bedeutet jedoch nicht automatisch, dass sich Haushalte auf einen längeren Stromausfall vorbereitet fühlen: Unter den Befragten mit einer Lampe geben 53 Prozent an, eher schlecht oder überhaupt nicht gerüstet zu sein. Licht deckt zwar einen wichtigen Bedarf ab, zum Alltag ohne Strom gehört aber mehr.

Nur gut jeder Fünfte hat ein netzunabhängiges Radio

Neben Licht braucht es verlässliche Informationen: Wie groß ist der betroffene Bereich und wann kommt der Strom zurück? Solange Internet und Mobilfunk verfügbar bleiben, liefert das Smartphone Nachrichten. Ohne Netzzugang fallen auch Radio-Apps aus. Ein eingebauter Radioempfänger ermöglicht dagegen Empfang unabhängig vom Internet.

Das BBK empfiehlt Radios mit Batteriefach oder Kurbelradio, um Behördenmeldungen ohne Steckdose und Internet zu empfangen. Während viele Haushalte eine Lichtquelle besitzen, ist so ein Radio deutlich seltener vorhanden (22 Prozent).

Zugleich wünschen sich 19 Prozent mehr Orientierung dazu, wie sie ohne Internet und Mobilfunk informiert bleiben können. Ein erster Schritt ist, das vorhandene Radio auszuprobieren und zu prüfen, ob der Empfang funktioniert.

Für längere Stromausfälle fehlen häufiger Alternativen

Bei einem längeren Stromausfall braucht es zudem Möglichkeiten, leere Akkus nachzuladen und andere Geräte weiter zu nutzen. Eine tragbare Powerstation, die 13 Prozent besitzen, kann auch Geräte mit Netzstecker versorgen. Zwölf Prozent besitzen außerdem ein Solarladegerät oder mobiles Solarpanel.

Spätestens zur nächsten Mahlzeit wird eine Alternative zum elektrischen Herd wichtig. Einen Camping- oder Gaskocher samt Brennstoff haben 18 Prozent zu Hause. Da viele dieser Kocher nur für den Einsatz im Freien vorgesehen sind, braucht es dafür einen geeigneten Platz, etwa auf dem Balkon oder im Garten.

So einfach kann Erkältungsschutz sein

VORBEUGUNG Kostengünstig und effektiv: Was Trinkwasser für das Immunsystem leistet

IM NORDWESTEN/DJD – Wenn die Nase läuft und der Hals kratzt, scheint guter Rat teuer. Es gibt aber einige einfache Tipps und Tricks, wie man Erkältungen vorbeugen und begegnen kann. Ein unterschätzter Klassiker dabei ist Trinkwasser. „Es ist ein kostengünstiges und effektives Hausmittel. Das Wasser kann direkt aus dem Hahn getrunken oder als Tee erhitzt oder inhaliert werden, um lästige Erkältungen zu lindern oder erst gar nicht krank zu werden“, sagt Jana Arnold vom Forum Trinkwasser.



Warme Getränke wie ungesüßte Tees eignen sich bei einer Erkältung besonders. Sie können Schmerzen lindern und die Immunfunktion der Rachenschleimhaut erhöhen, da der Hals besser durchblutet wird. BILD: DJD/FORUM TRINKWASSER/GOLUBOVY - STOCK.ADOBE.COM

Trinken, um schneller wieder gesund zu werden

Eine Erkältung selbst lässt sich zwar nicht „wegtrinken“. Aber ausreichend Wasser zu trinken hilft dem Körper aus mehreren Gründen, schneller gesund zu werden:

- Feuchte Schleimhäute können Halsschmerzen lindern und die Abwehr von Krankheitserregern verbessern.
- Flüssigkeit kann Schleim lösen und das Abhusten erleichtern.
- Ein ausreichend hydrierter Körper kann das Immunsystem unterstützen und die Regeneration fördern.
- Fieber und Schwitzen erhöhen den Wasserverlust – Wasser trinken gleicht das aus.

Warme Getränke und Wasserdampf

Wasser und ungesüßte Tees sind dabei die beste Wahl. Warme Getränke eignen sich besonders, da sie Schmerzen lindern und die Immunfunktion der Rachenschleimhaut erhöhen können, weil der Hals besser durchblutet wird. Kräuterzusätze können die Wirkung verstärken. „So wirkt beispielsweise Salbei desinfizierend und entzündungshemmend. Auch Thymian und Ingwer wirken antibakteriell“, erläutert Jana Arnold. Aber Wasser sollte man nicht nur trinken, auch das Inhalieren von Wasserdampf hilft bei Erkältungen. So werden die Schleimhäute in den Atemwegen erwärmt und befeuchtet. Der Schleim in der verstopften Nase kann zudem durch eine Nasenspülung mit in Wasser gelöstem Salz besser abfließen.

Erkältungen vorbeugen

Außerdem hilft ausreichendes Trinken nicht nur, wenn man bereits krank ist, es spielt auch eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Erkältungen. Gerade in der kalten Jahreszeit halten wir uns häufiger in beheizten Räumen auf. Die trockene Luft begünstigt, dass unsere Schleimhäute schneller austrocknen – das schwächt die Immunabwehr. Deshalb gelte für die Herbst- und Winterzeit, regelmäßig Wasser oder ungesüßte Kräutertees zu trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten. „Erkältungen vorzubeugen, ist nicht nur gut für uns selbst, sondern auch für unser Trinkwasser“, ergänzt Jana Arnold. „Denn so benötigen wir keine Medikamente, deren Wirkstoffe über das Abwasser in den Wasserkreislauf gelangen können.“

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Herausgeber:
Nordwest Media Vermarktungsgesellschaft mbH & Co. KG
Wilhelmshavener Heerstraße 260,26125 Oldenburg
T: 0441/9988-8430
www.nordwest-sonntagsblatt.de
oldenburg@nordwest-sonntagsblatt.de
Geschäftsführung: Stephanie von Unruh, Andreas Klatt
Verantwortlich für Vermarktung und redaktionellen Inhalt: Stephanie von Unruh
Herstellung: WE-Druck GmbH & Co. KG, Wilhelmshavener Heerstr. 270, 26125 Oldenburg
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder und Bücher wird keine Gewähr übernommen.
Gerichtsstand Oldenburg



Immobilienberater/in:


Sonja Kenter
Tel. 0441 230-7338
sonja.kenter@lzo.com
Bad Zwischenahn, Edewecht, Ofen


Karl-Heinz Brandt
Tel. 0441 230-7323
karl.heinz.brandt@lzo.com
Rastede, Wahnbek, Wiefelstede


Marten Scheide
Tel. 0441 230-7324
marten.scheide@lzo.com
Stadt Westerstede, Augustfehn, Apen

Sie möchten Ihr Zuhause verkaufen?
Vertrauen Sie auf unsere jahrelange Erfahrung und erstklassigen Service in Ihrer Nähe. Wir begleiten Sie persönlich, transparent und professionell – damit Sie den besten Preis erzielen und sich entspannt zurücklehnen können.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf
LzO ImmobilienService

Handwerkliche Arbeiten

DachsanierungsTeam
Dachdecker hat Termine frei!
Dachcheck inkl. Regenrinnenreinigung für nur 39,90 €.
Reparaturen aller Art an Steil- und Flachdächern zur sofortiger Ausführung möglich.
Erreichbar unter ☎ 0152-04171936
info@dachsanierungsteam.de
www.dachsanierungsteam.de

Dachdecker aus der Region hat Kapazitäten frei, kostenl. Beratung vor Ort, Neukundenrabatt "Herbstaktion" ☎ 01521/6196439

1a Alles für's Dach - Meisterbetrieb Zimmerei, Innenausbau, Dachfenster, Jens Bruns, Sandkrug. ☎ 0170/7334545

Werden auch Sie zum Helfer.
German Doctors e.V. | Löbestr. 1a | 53173 Bonn
Spendenkonto
IBAN DE12 5206 0410 0004 8888 80
BIC GENODEF1EK1
www.german-doctors.de | info@german-doctors.de
GERMAN DOCTORS HILFE, DIE BLEIBT



********* Gut & günstig *********
Maler u. Bodenverleger. Noch freie Termine. ☎ 0174/6986189

Brot zum Leben...
das ist die Achtung der Menschenwürde
www.brot-fuer-die-welt.de

Sanddorn-Anwendungen oder ein beeriger Gin

REISE Auf Spiekeroog kommen die robusten Beeren vielfältig zum Einsatz

SPIEKEROOG/PR – Knallorange und eine echte Vitamin-Bombe: Sanddorn, auch die „Zitrone des Nordens“ genannt, spielt auf Spiekeroog eine wichtige Rolle. Die robusten Beeren haben schließlich zehnmal so viel Vitamin C wie eine Zitrone und kommen überall auf den Ostfriesischen Inseln zum Einsatz – ob als Superfood, als Drink oder in der Kosmetik. Vor allem im Thalasso-Gesundheitszentrum Meerestied wird Sanddorn bei vielfältigen Anwendungen genutzt.



Das autofreie Nordseeheilbad Spiekeroog ist auch im Herbst einen Besuch wert. BILD: GENBÖCK PR



Sanddorn, auch die „Zitrone des Nordens“ genannt, hat zehnmal so viel Vitamin C wie eine Zitrone und wächst auf den ostfriesischen Inseln. BILD: GENBÖCK PR

Massagen, Bäder, Vitalshot

„Sanddorn bringt nicht nur die Farben und Aromen des Nordens in unsere Anwendungen, sondern ist auch ein echtes Kraftpaket für die Gesundheit”, sagt Patricia Geisel, die als Wellness-Therapeutin im Thalasso-Gesundheitszentrum Meerestied auf Spiekeroog arbeitet. Hier werden Ölmassagen, Peelings, Packungen und Bäder sowie saisonale Gesichtsmassagen mit Sanddorn-Feuchtigkeitsmaske angeboten. Zu jeder Anwendung wird stets ein Sanddorn-Vitalshot gereicht.

„Gerade im Winter ist er ein echter Vitamin-Booster, denn die Beeren enthalten bis zu zehnmal mehr Vitamin C als Zitronen. Deshalb wurden sie schon früher in der Polarforschung als natürliche Vitaminquelle mitgeführt“, erklärt Patricia Geisel die vielen Vorzüge von Sanddorn. „Zudem pflegt er die Haut, ohne sie so lichtempfindlich zu machen, wie es bei anderen Pflanzenölen, etwa aus Lavendel oder Johanniskraut, der Fall sein kann.“ Eine beliebte Anwendung im Meerestied ist das „Sanddorn-Glück“, eine Kombination aus Sanddornbad und Sanddornpflegepackung zur Regeneration der Haut.

Entzündungshemmend, ballaststoffreich und blutdrucksenkend

Die fruchtig-herben Sanddorn-Beeren, die gern an der Küste auf kargem Boden wachsen, haben dank ihres hohen Vitamin C-Gehalts eine positive Wirkung auf das Immunsystem. Außerdem hat das Sanddorn-Öl wegen seiner Vitamine und ungesättigter Fettsäuren eine entzündungshemmende und heilende Wirkung. Weil die Beeren auch reich an Ballaststoffen sind, fördern sie zudem eine gesunde Verdauung und Darmschleimhaut sowie das Mikrobiom. Erste Studien zeigen darüber hinaus, dass Sanddorn eine blutdrucksenkende Wirkung hat.

Sanddorn für zu Hause – vom Gin bis zur Seife

Sanddorn steht natürlich auch für Genuss und davon lässt sich so einiges auch mit nach Hause nehmen von Spiekeroog. Es gibt es reichlich Sanddorn-Produkte: Honig, Konfitüre, Bonbons, Gummibären und Sanddorn-Seife, die den Inselduft mit ins Badezimmer bringt. Im Spiekerooger Online-Shop gibt es zudem köstlichen Gin und Likör. Die Sanddorn-Pflegeprodukte Sandorini von CMD kann man am Empfang im DünenSpa erwerben.

Über Spiekeroog

Mitten im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer liegt Spiekeroog – die grüne Insel. Mit unberührter Natur, einem herrlichen Blick aufs weite Meer und urigen Friesenhäuschen im Herzen des Inseldorfs. Das autofreie Nordseeheilbad Spiekeroog mit seinen rund 850 Einwohnern ist die ursprünglichste der sieben Ostfriesischen Inseln. Dünenlandschaften, Salzwiesen, die Inselwäldchen und der endlose Sandstrand prägen die Insel.

Weitere Informationen gibt es online unter www.spiekerooog.de





Gut versorgt durch Herbst und Winter

GESUNDHEIT Auf unser Gesundheitssystem ist Verlass

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Husten, Schnupfen, grippale Infekte oder einfach ein paar Tage, an denen man sich nicht richtig fit fühlt: Herbst und Winter stellen unseren Körper jedes Jahr aufs Neue vor Herausforderungen. Eine gute Nachricht gerät dabei manchmal in Vergessenheit: In Deutschland steht eine umfassende medizinische Versorgung zur Verfügung.

Hilfe ist erreichbar, wenn sie gebraucht wird

Wer krank wird, kann auf unterschiedliche Anlaufstellen zurückgreifen. Hausärztinnen und Hausärzte sind für viele Beschwerden die erste Adresse und kennen ihre Patientinnen und Patienten häufig über längere Zeit. Bei akuten Beschwerden außerhalb der regulären Sprechzeiten steht zudem der ärztliche Bereitschaftsdienst zur Verfügung. Für medizinische Notfälle gibt es die Notrufnummer 112. Das bedeutet: Auch wenn eine Erkrankung plötzlich auftritt oder Beschwerden außerhalb der üblichen Praxiszeiten entstehen, gibt es feste Strukturen, an die man sich wenden kann.

Apotheke als wichtiger erster Ansprechpartner

Gerade bei typischen Erkältungsbeschwerden ist die Apotheke für viele Menschen eine wichtige Anlaufstelle. Fachpersonal kann zu frei verkäuflichen Arzneimitteln beraten, Anwendung und mögliche Wechselwirkungen erklären und einschätzen, wann ein Arztbesuch sinnvoll ist. Dieser persönliche Rat ist besonders wertvoll, weil nicht jedes Mittel für jeden Menschen geeignet ist. Alter, Vorerkrankungen und bereits eingenommene Medikamente können bei der Auswahl eine Rolle spielen.

Vorbeugen bleibt die beste Medizin

Natürlich muss es gar nicht erst zu einer Erkrankung kommen. Ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und genügend Flüssigkeit unterstützen den Körper im Alltag. Auch regelmäßiges Händewaschen und Rücksichtnahme auf andere können dazu beitragen, die Verbreitung von Infektionen zu reduzieren. Für bestimmte Personengruppen können außerdem Impfungen sinnvoll sein. Welche Impfungen empfohlen werden, hängt unter anderem von Alter, persönlichen Risiken und der jeweiligen gesundheitlichen Situation ab. Eine ärztliche Beratung schafft hier Klarheit.



Der Herbst und Winter bringen zwar Erkältungszeit und kürzere Tage mit sich. Doch niemand muss damit allein bleiben. Hausarztpraxen, Apotheken, Bereitschaftsdienste, Krankenhäuser und Rettungsdienste bilden ein engmaschiges Netz. BILD: PEXELS.COM/AK-O

Nicht jede Erkältung braucht einen Arzt

Ein weiterer beruhigender Gedanke: Viele typische Erkältungen verlaufen unkompliziert und verschwinden von selbst wieder. Ruhe, Wärme und ausreichend Flüssigkeit können dann oft die wichtigsten Helfer sein. Gleichzeitig gilt: Beschwerden, die ungewöhnlich stark sind, sich deutlich verschlimmern oder Anlass zur Sorge geben, sollten medizinisch abgeklärt werden. Besonders bei Atemnot, starken Schmerzen, Bewusstseinsstörungen oder anderen akuten schweren Symptomen ist schnelle Hilfe wichtig.

Dies und Das

Hausflohmarkt - Haushaltsauflösung
im Bad Zwischenahn,
Auf der Wurth 19A,
am 1. November von 11 - 16 Uhr
Eine komplette Wohnungseinrichtung inklusive Küche und Treppenlift, Damenkleidung sowie Pelze, Elektronik, Porzelan und vieles mehr stehen zum Verkauf.

Kaufe Rares für Bares: Bilder, Porz., Puppen, Briefm., Pelze, Münzen, Möbel, Schmuck. Alles anbieten. ☎ 0174 / 1726461

KAUFE: Trödel, Möbel, Porzellan Sammlungen. Bitte alles anbieten! ☎ 0179/6857196

Gesundheit, Wellness und Esoterik

Anonyme Alkoholiker in Oldenburg, Kontakt-Telefon: 0441/ 19295, E-Mail: aa-oldenburg@anonyme-alkoholiker.de

Veranstaltungen und Tickets

Café Landleben Linswege Ab sofort bieten wir Ihnen Schinkenbrot-Essen in gemütlicher Atmosphäre an. Termine in diesem Jahr : 12.11., 26.11. , 9.12. und 17.12!
Bitte um Anmeldung unter ☎ 01715715744

Kamine und Öfen

Kaminholz Buche, Eiche, Birke, Erle, trocken/frisch. ☎ 0174/ 1902005

Kaminholz ofenfertig 28 cm Buche, Esche, Eiche trocken oder frisch 0170-9717819

Dienstleistungen

Achtung!
Der Holländer holt Schrott, Kupfer, Metalle, Kabel, Alu, Zinn, Messing und PC´s gegen gute Bezahlung. Hole auch Autos.
Tel. 0162/3913809

Fugensanierung & Silikonfugen aller Art / Mobil 0177/3693029

Garten Neuanlage Umgestaltung Dauerpflege. ☎ 0441/ 9210620

Hecken- und Strauchschnitt Baumfällungen Festpreis. ☎ 0441/9210620

Kostenlos nicht, aber preiswert und zuverlässig führen wir Transporte jegl. Art, Umzüge, Küchenmontage, Haushaltsauflösungen, Entrümpelungen, usw. aus Fa. ☎ 04405/925731 o. 0171/3835600

Maler Termine frei 04486/5029711

Pflaster- und Baggerarbeiten, Zaunbau. ☎ 0441/9210620

Tischlerei Holzhandwerk Arendt rep./fertigt, Möbel ☎OL 5099113

Alles für den Garten

Ab sofort Baum-, Strauch- und Heckenschnitt inkl. Abtransport direkt vom Fachmann, Angebot kostenlos. ☎ 0152/09984214 oder 04486/921446

Ab sofort kostenfr. & unverbind. Angebot anfordern! Pflasterarb., Zaunmontage sowie Gartenneu- & Umgestaltung, direkt vom Fachmann ☎ 0152-09984214 od. 04486-921446

Garten-Neuanlage, Gartengestaltung, Baumfällung, Pflasterarb., Zaunbau/Rep., Kanalarb., ☎ 04403/9100080.

Pflasterarbeiten, ☎ 04403/ 9100080.

Kaufgesuche

Kaufe Autos ☎ 0160/5504628



Suche alten VESPA-Roller, Zustand egal, alles anbieten. Auch Lambretta, Honda Monkey, Dax u. Helix ☎ 0151 / 19700070.
Mail: herbst-u2@web.de

Wohnmobile und -wagen

Camper sucht Wohnmobil oder Wohnwagen 0175/3706428

Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!
Rufen Sie uns an!
Auto-Kayser GmbH & Co. KG
Jaderberg 0 44 54 / 14 56

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen. ☎ 03944/36160 www.wm-aw.de

Suche Immobilien zum Kauf

Suche Haus / Wohnung zum Kauf 04471 9262020

Stellenmarkt

Friseur*in auch **Meister*in**
für Salon TOP HAIR in Edewecht gesucht.
Bewerbung unter
Tel.: 0172 4390688
(Herr Heller)

Stellengesuche

Pflegekraft sucht 24 Stundenstelle ☎ 04471/882636

Bekanntschaften und Kontakte

Hallo, ich bin die **Cornelia, 74 Jahre** jung, beruflich habe ich lange Zeit als Seniorenbetreuerin gearbeitet, ich bin noch sehr fit u. aktiv, eine gute Köchin, mag auch Gartenarbeit. Ich wünsche mir wieder pv einen aufrichtigen Mann an meiner Seite. Ich fühle mich sehr einsam, würde Sie gerne mal mit meinem Auto besuchen, damit wir alles in Ruhe besprechen können. **Tel. 0151 – 62913877**

Umweltaktivist.



Naturschutz beginnt im Alltag.
Ein Samstag ohne Rasen mähen freut nicht nur Ihre Nachbarn, sondern auch die Natur in Ihrem Garten.

Weitere Tipps für Faulenzer gibt es beim Naturschutzbund NABU.
www.NABU.de

NABU

Sanfte Unterstützung für die Haut

GESUNDHEIT Neuer Pflegeansatz setzt auf Zellkraft – Patent aus der Forschung soll Barriere und Erholung unterstützen

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Damit sich Haut gesund, glatt und widerstandsfähig erhält, benötigt sie vor allem eines: Energie. Regeneration, Zellerneuerung und der Aufbau einer stabilen Hautbarriere sind energieabhängige Prozesse. Fehlt diese Energie – etwa durch Stress, Umwelteinflüsse, Trockenheit oder altersbedingte Veränderungen – regeneriert sich die Haut langsamer. Die Folgen können Faltenbildung, Spannungsgefühle, Reizungen oder eine erhöhte Anfälligkeit für Hautprobleme sein. Ein an der Universität Mainz entwickelter und patentierter neuartiger Cremewirkstoff setzt genau an diesem Punkt an. Amorphe Polyphosphate versorgen die Haut gezielt mit Energie und unterstützen so ihre natürlichen Regenerationsprozesse.



Durch die verbesserte Energieversorgung wirkt die Haut glatter. BILD: KI-GENERIERT/DR. WOLZ ZELL/AKZ-O



Eine gut regenerierende Hautbarriere ist weniger anfällig für äußere Reize. BILD: PEXELS.COM/DR. WOLZ ZELL/AKZ-O

Ausgewogenes Zusammenspiel

Durch die verbesserte Energieversorgung kann sich die Haut nicht nur besser regenerieren, sondern auch ihre Elastizität und Struktur verbessern. Feine Linien und Fältchen können gemildert werden, die Haut wirkt glatter und besser durchfeuchtet. Gleichzeitig profitieren auch Menschen mit empfindlicher oder problematischer Haut: Eine gut regenerierende Hautbarriere reagiert weniger anfällig auf äußere Reize, was sich positiv bei Hautzuständen wie Neurodermitis, trockener oder zu Juckreiz neigender Haut auswirken kann. Ergänzend spielt auch das Hautmikrobiom eine wichtige Rolle. Ein ausgewogenes Zusammenspiel der natürlichen Hautbakterien schützt vor Irritationen und unterstützt die Barrierefunktion. Wird die Haut gleichzeitig energetisch unterstützt und in ihrer Balance stabilisiert, kann sie Belastungen besser ausgleichen und sich nachhaltiger erholen.

Mehr Widerstandskraft

Der beschriebene Wirkstoff wird nun erstmals in einer Hautcreme eingesetzt, nämlich in Curabiom Derma med von Dr. Wolz. Die Creme wurde für sensible, gereizte und regenerationsbedürftige Haut entwickelt und eignet sich sowohl zur unterstützenden Pflege bei Hautproblemen als auch zur kosmetischen Anwendung. Sie spendet Feuchtigkeit, fördert die Regeneration und hilft der Haut, ihre natürliche Widerstandskraft zurückzugewinnen. Die Formulierung entspricht den Kriterien zertifizierter Naturkosmetik und verzichtet auf synthetische Zusätze wie Mineralöle oder Silikone. Der neue Ansatz zeigt: Hautpflege kann mehr sein als reine Versorgung von außen – sie kann die Haut dabei unterstützen, ihre eigenen Regenerationskräfte wieder besser zu nutzen.

ANZEIGE

Wenn **Krämpfe** den Schlaf rauben

Woran es liegt und wie ein spezieller Magnesium-Komplex in Kombination mit Melatonin in der Nacht helfen kann

Nächtliche Muskelkrämpfe sind kein Zufall. Über 90 % der Erwachsenen kennen sie, bei älteren Menschen gehören sie für 30 bis 55 % zur regelmäßigen Nacht-Erfahrung.[1] Einer der entscheidenden Gründe: Magnesium.



Magnesium als essenzieller Unterstützer

Magnesium ist an über 300 Vorgängen im Körper beteiligt und unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nerven.[2,3] Besonders Menschen, die nachts unter Muskelkrämpfen oder innerer Unruhe leiden, sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten.

Auch Alltagssorgen und Beziehungsprobleme, die den Kopf nachts beschäftigen und uns psychisch belasten, stehen mit einem Magnesiummangel in Verbindung. Denn Magnesium trägt auch zu einer normalen psychischen Funktion bei.[4]

Von der Expertenmarke Baldriparan

Der Volksmund sagt: Einfach Magnesium nehmen. Doch die Verbindung macht den Unterschied – und Magnesiumbisglycinat ist aktuell das meistgesuchte Magnesium überhaupt. Genau das hat Baldriparan erkannt. Seit über 70 Jahren führend in deutschen Apotheken, hat Baldriparan einen Premium-Komplex entwickelt, der auf genau diese hochwertige Verbindung setzt: Baldriparan Magnesium PLUS. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.[5]**

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927395)



www.baldriparan.de

Baldriparan Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • [1]Topka H. et al. Crampi/Muskelkrämpfe. S1-Leitlinie, AWMF-Registernummer 030/037, Stand November 2023. Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN). • [2]Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. • [3]Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. • [4]Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion bei. • [5]Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • AI Bild KI-generiert

Schluss mit Blähbauch!

Den Darm auf sanfte und natürliche Weise aktivieren

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Zusätzlich stauen sich oftmals Gase im Darm an, die sich in einem Blähbauch äußern. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.



Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten[1]. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich[2] – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.[3] Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristigem Verzehr zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18788684)



www.kijimea.de

[1,3]Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten" bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • [2]Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

KIJIMEA®
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

So bleibt der Innenraum trocken

MOBILITÄT TÜV SÜD-Experte warnt: Feuchtigkeit im Auto führt zu Schäden – so wird man Wasser schnell los.

IM NORDWESTEN/PM – Beschlagene Scheiben, Modergeruch oder sogar Pfützen unter den Sitzen: Im Herbst kämpfen viele Autofahrer mit Feuchtigkeit im Wagen. Wer das Problem ignoriert, riskiert Schimmel, Rost und defekte Elektronik. Alexander Bausch von TÜV SÜD erklärt, wie das Wasser ins Auto kommt und wie man es schnell wieder los wird.



Die Klimaanlage hilft, Feuchtigkeit im Auto zu entfernen. BILD: VARIOUSPHOTOGRAPHY/PIXABAY

Die Hauptursache: Verstopfte Regenabläufe

Feuchtigkeit ist meistens hausgemacht. Ein Schwachpunkt im Herbst ist herabgefallenes Laub. Sammelt es sich in der Senke zwischen Motorhaube und Windschutzscheibe, verstopfen die Regenabläufe. Die Folge: Angestautes Wasser schwappt in die Lüftung oder sickert direkt in den Fußraum. Auch verstopfte Abläufe am Schiebedach können den Dachhimmel durchfeuchten. Alexander Bausch empfiehlt, „prüfen Sie die Abläufe vorsichtig mit etwas Wasser. Wo das Wasser austritt, ist je nach Fahrzeugmodell unterschiedlich. Beachten Sie deshalb immer die Vorgaben des Fahrzeugherstellers." Laub und andere lose Verschmutzungen sollten nur an gut zugänglichen Stellen vorsichtig entfernt werden. Auf Draht, Schraubendreher oder andere spitze beziehungsweise scharfe Werkzeuge sollte man verzichten, da sie Kunststoffteile und Leitungen beschädigen können. Im Zweifel empfiehlt sich die Reinigung in einer Fachwerkstatt.

Nässe richtig aussperren und bekämpfen

Oft wird Feuchtigkeit auch durch nasse Kleidung, Schirme oder Schuhe eingeschleppt. „Nehmen Sie feuchte Utensilien beim Parken aus dem Wagen und hängen Sie nasse Textilmatten zum Trocknen auf", rät Bausch.

Drei Sofort-Tipps gegen Feuchtigkeit im Auto:

- Klimaanlage nutzen: Schalten Sie die Klimaanlage ein und vermeiden Sie den Umluftbetrieb. Die Anlage entzieht der Innenraumluft Feuchtigkeit. Bei niedrigen Außentemperaturen kann diese Funktion je nach Fahrzeug jedoch automatisch eingeschränkt oder unterdrückt werden.
- Zeitungs-Trick bei leichter Feuchtigkeit: Zeitungspapier unter den Fußmatten kann kleinere Mengen Feuchtigkeit aus dem Teppich aufnehmen. Bei stärkerer Nässe reicht diese Maßnahme nicht aus.
- Luftstrom nicht behindern: Nachträgliche Einbauten oder Verkleidungen im Kofferraum dürfen die vom Hersteller vorgesehenen Be- und Entlüftungswege nicht blockieren.

Wichtig: Bleibt der Innenraum trotz Trocknungsmaßnahmen feucht, tritt weiterhin Wasser ein oder sind bereits Pfützen, ein muffiger Geruch oder Feuchtigkeit unter dem Teppich festzustellen, sollte die Ursache zeitnah in einer Werkstatt geklärt werden. Bei größeren Wassermengen oder möglichem Kontakt mit elektrischen Bauteilen empfiehlt sich eine zeitnahe professionelle Kontrolle und Trocknung.

ANZEIGE



Selbsttest:
Wie gut ist Ihr Hörverstehen?

- ☐ Haben Sie in lauter Umgebung Schwierigkeiten, Gesprächen zu folgen?
- ☐ Fällt es Ihnen schwer, hohe Stimmen (z. B. von Kindern oder Frauen) zu verstehen?
- ☐ Haben Sie öfter den Eindruck, dass andere undeutlich sprechen?
- ☐ Drehen Sie Fernseher oder Radio häufiger lauter oder empfinden andere die Laustärke als zu hoch?

Bei einem oder mehr Häkchen sollten Sie einen Hörtest machen.
Jetzt Termin vereinbaren auf geers.de oder einfach den QR-Code scannen:

„Was hast du gesagt?" – wenn Gespräche plötzlich anstrengend werden. Beim Familienessen reden alle durcheinander. Die Enkel erzählen von ihrem Tag, jemand lacht am anderen Ende des Tisches und Sie merken: Sie bekommen nicht mehr alles mit.

Oft liegt die Ursache im Innenohr: Dort bewegen sich feine Haarzellen blitzschnell und arbeiten wie Verstärker und Dämpfer – sie heben Sprache hervor und mildern störende Geräusche ab. Sind sie beschädigt, gerät dieses Gleichgewicht ins Wanken: Leise Geräusche hören Sie noch leiser, laute erscheinen Ihnen hingegen lauter. In lauter Umgebung wird es dann schwer, Gesprächen zu folgen. Damit sind Sie nicht allein: Schätzungen zufolge haben über 6 Millionen Menschen in Deutschland einen unversorgten Hörverlust – viele, ohne es richtig zu bemerken. Die gute Nachricht: Eine bahnbrechende Schweizer Innovation bietet gezielte Lösungen, damit Sie Ihre Liebsten klar hören, aktiv mitreden und das Beisammensein voll genießen können.

Der ideale Partner für Ihre Hörversorgung

Vom ersten Hörtest über das unverbindliche Probetragen bis zur Abwicklung mit der Krankenkasse: Die GEERS Hörexperten begleiten Sie kompetent und verständlich durch jeden Schritt. Wir beraten Sie individuell und finden gemeinsam die für Sie passende Lösung.

Ob ein Nulltarif-Gerät* Ihnen das Hören bereits ausreichend erleichtert oder Sie doch mehr von der leistungsstarken, neuen KI-Technologie des kleinen und leichten Phonak EON profitieren würden? Das können Sie mit dem kostenlosen und unverbindlichen GEERS Probetragen ganz einfach 10 Tage lang in Ihrem Höralltag testen.

Wussten Sie schon? Moderne Hörgeräte sind fast unsichtbar, Bluetooth®-fähig und wiederaufladbar. Zudem übernimmt die Krankenkasse bei einem Hörverlust bis zu 1.482 Euro – die Abwicklung regelt GEERS für Sie. Außerdem zahlen Sie bei GEERS dank der Bestpreis-Garantie nie zu viel, und mit der Zufriedenheits-Garantie sind Sie abgesichert, falls Ihre Hörlösung Ihre Erwartungen nicht erfüllt.**

Wann haben Sie Ihr Gehör zuletzt testen lassen?

Machen Sie jetzt den ersten Schritt und finden Sie heraus, wie viel besser Sie Gespräche wieder verstehen können. Vereinbaren Sie bis zum 31. Dezember 2026 Ihren Termin im nächsten GEERS Fachgeschäft und testen Sie das Phonak EON 10 Tage kostenlos und unverbindlich in Ihrem Alltag. Egal, ob Sie bereits GEERS Kunde sind, bisher von einem anderen Hörakustiker betreut wurden oder sich ganz neu mit dem Thema Hörversorgung beschäftigen: Gehen Sie einfach auf **www.geers.de/termin** oder rufen Sie **0800 724 000 261** an und erleben Sie den Unterschied!

* Gegen Vorlage einer ohrenärztlichen Verordnung. Sofern Sie gesetzlich krankenversichert und nicht zuzahlungsbefreit sind, fällt eine gesetzliche Zuzahlung von 10 € je Gerät zugunsten Ihrer Krankenversicherung an. Privatpreis: 741 € je Hörgerät.
** Weitere Infos zu unseren GEERS Garantien finden Sie hier: www.geers.de/garantien

GEERS

Diese GEERS Fachgeschäfte werden betrieben von der Sonova Retail Deutschland GmbH, Otto-Hahn-Straße 35, 44227 Dortmund

Champignons sind die Champions

GEMÜSEKÜCHE Fakten zu deutschen Speisepilzen

IM NORDWESTEN/BZFE – Anders als Wildpilze haben Kulturpilze das ganze Jahr über Saison. Sie werden in kontrollierten Umgebungen auf speziellen Substraten angebaut, meist in Hallen. Der Pilzanbau benötigt eine konstante Temperatur, hohe Luftfeuchtigkeit und ausreichend Belüftung. Im Jahr 2025 ernteten 31 Anbaubetriebe in Deutschland – nach vorläufigen Angaben des Bundeszentrums für Landwirtschaft (BZL) – rund 78.400 Tonnen Speisepilze. 98 Prozent davon waren Champignons. Auf Platz zwei rangiert der Kräuterseitling. In geringer Menge bauten die Betriebe außerdem Austernseitlinge und Shiitake sowie andere Spezialpilzkulturen an. Die meisten Speisepilze wurden in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen produziert.

Schon seit vielen Jahren ist der Champignon der absolute Nummer-eins-Pilz: Im Wirtschaftsjahr 2024/25 verbrauchten die Menschen in Deutschland rund 156.700 Tonnen Champignons, was einem Pro-Kopf-Verbrauch von 1,9 Kilogramm entspricht. Der Bedarf konnte zu 43 Prozent aus heimischen Kulturchampignons gedeckt werden. Einfuhren stammten vor allem aus Polen und den Niederlanden.

Einige Tipps für den vollen Pilzgenuss: Frische Pilze sind prall und duften angenehm. Am besten keine angetrockneten oder schmierig-feuchten Pilze mit dunklen Stellen kaufen. In der Originalverpackung halten sich Pilze im Gemüsefach des Kühlschranks ein bis zwei Tage lang. Allerdings empfiehlt es sich, die Folie zu entfernen, damit das Kondenswasser verdunsten kann. Die Pilze vor der Zubereitung mit einem feuchten Tuch oder einer kleinen Bürste reinigen und bei Bedarf kurz unter sanft fließendem Wasser abspülen. Pilze müssen nicht geschält werden. Inspirationen für die schnelle Pilzküche finden Sie hier.

Ob man braune oder weiße Champignons wählt, ist übrigens eher eine Frage des visuellen Geschmacks. Beide können sowohl gegart als auch roh gegessen werden – roh sind sie etwas schwerer verdaulich. Zudem haben beide einen hohen Gesundheitswert durch ihren Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen bei gleichzeitig niedrigem Kaloriengehalt. Braune Champignons sind ein wenig aromatischer, etwas länger haltbar und nicht ganz so druckempfindlich wie die weißen.


Fast zwei Kilogramm Champignons hat jeder Deutsche im Schnitt verzehrt im vergangenen Jahr. BILD: PIXABAY



NEU

zurbrüggen

Seit Jahren Ihr Partner für Qualität und Service
Über 10.000 verkaufte Küchen im Jahr

KÜCHEN TAUSCH AKTION

INKLUSIVE

VOLL-SERVICE PAKET 18)

exklusiv für unsere Kundenkarteninhaber „meinZurbrüggen“

Beim Kauf einer freigeplanten Küche ab 3.000 € erhalten unsere Bonus-Karteninhaber „meinZurbrüggen“ das Voll-Service-Paket gratis dazu.

✓ **ABBAU & ABHOLUNG*** Ihrer alten Küche **GRATIS**

+

KÜCHEN RABATT bis zu **60 %** 2) auf alle frei geplanten Küchen

- ✓ **3D PLANUNG & AUFMASS** Ihrer neuen Traumküche — **GRATIS**
- ✓ **LIEFERUNG & MONTAGE** Ihrer neuen Traumküche — **GRATIS**
- ✓ **MARKENGESCHIRRSPÜLER** — **GRATIS**

VEREINBAREN SIE JETZT IHREN PERSÖNLICHEN BERATUNGSTERMIN FÜR IHRE TRAUMKÜCHE

02303/208-444 zurbrueggen.de/termin

Jetzt Bonus-Kundenkarte beantragen

Voll-Service-Paket und alle exklusiven Vorteile sichern!

Hier scannen & registrieren oder vor Ort in allen Filialen

meinzurbrüggen.de



Zurbrüggen Wohn-Zentrum GmbH
59423 Unna, Hans-Böckler-Str. 4

zurbrüggen
www.zurbrueggen.de

Zurbrüggen Wohn-Zentrum GmbH,
27755 Delmenhorst, Seestr. 7, Tel. 04221/920-920
Öffnungszeiten: Montag-Samstag 10.00-19.00 Uhr

ONLINE SHOP

Original Produktbilder mit KI generiert oder bearbeitet. 2) Gilt auf Zurbrüggen-Listenpreise. Ausgenommen sind alle gekennzeichneten Artikel mit „Rabattaktion“. Ausgenommen Elektrogeräte und Zubehör. Gilt nicht für den Onlineshop. 18) Auf freigeplante Küchen. Gilt in NRW, Bremen und Niedersachsen (ohne Inseln). Gilt nicht für den Online-Shop. * Elektro- und Wasseranschlüsse müssen vor dem Abbau der Küche fachgerecht getrennt und gesichert sein. #) Der 5€ Gutschein ist ab Erhalt 6 Monate gültig und einmalig einlösbar in allen Zurbrüggen Einrichtungshäusern oder im Onlineshop. 20 € Mindesteinkaufswert. Eine Einlösung des Gutscheins im Panorama-Restaurant ist leider nicht möglich. Keine Verrechnung mit bereits getätigten Käufen.

Anzeige

443. APER Herbstmarkt

Herbstmarkt vom 24. bis 26. Oktober

in Apen

Anzeige

Ein Wochenende voller Trubel und Spaß

FEST Der 444. Aper Herbstmarkt lockt mit buntem Programm und Aktionen

VON HILDBURG BRUNKEN

APEN – Ritterprogramm, Musik, Bürgermeisterwette, Tombola, Flohmarkt, Biergarten, Mitmachaktionen, Laternenumzug und vieles mehr erwartet die Besucher an diesem Wochenende. Der 444. Aper Herbstmarkt ist vom 24. bis 26. Oktober Treffpunkt im Zentrum von Apen. Das Programm bietet ein vielfältiges Angebot für alle Generationen. Dafür haben die Schausteller, der OBV, die Werbegemeinschaft Apen-Augustfehn e.V., die Gemeinde Apen, der TV Apen und das Unterstützerteam eine Menge auf die Beine gestellt.



Markteröffnung mit Ritter Herbord mit Freibier und Bonbonregen. BILD: GEMEINDE APEN

Auftakt des Aper Herbstmarktes

Am Samstagnachmittag, 24. Oktober, öffnet um 15.30 Uhr die Ritterwerkstatt in den Gemeinschaftsräumen der Apener Bank. Kinder können Ritter Herbord bei den Vorbereitungen für die Markteröffnung unterstützen. Offiziell beginnt die Eröffnung um 16 Uhr am Glockenturm mit Bonbonregen und Freibier. Besucherinnen und Besucher sind herzlich eingeladen, verkleidet zur Eröffnung zu kommen und in das historische Markttreiben einzutauchen. Ab 17.30 Uhr geht es mit dem zünftigen Aper Grünkohlessen im Marktzelt weiter. Karten sind im Vorverkauf im Bürgerbüro der Gemeinde Apen zum Preis von 24,50 Euro, einschließlich eines Getränks, erhältlich. Ab 21 Uhr sorgt Partyman DJ Dan mit Hits aus den 90ern, 2000ern und von heute für beste Stimmung – bei freiem Eintritt.

Verkaufsoffener Sonntag, Bürgermeisterwette und Marktprogramm

Um 10 Uhr startet der Sonntag mit einem Gottesdienst, begleitet vom Chor Da Capo im Festzelt. Direkt im Anschluss startet die Bürgermeisterwette unter dem Motto „444 – Apen singt!“ Bürgermeister Matthias Huber behauptet, dass keine 444 Personen am Marktsingen teilnehmen werden. So sind alle Leute herzlich eingeladen, gemeinsam zu singen, zu lachen und einen unvergesslichen Herbstsonntag zu erleben und zu beweisen, dass Apen zusammenhalten und gemeinsam richtig etwas bewegen kann – und der Bürgermeister seine Wette verliert. Für die musikalische Unterhaltung und die richtige Atmosphäre sorgen Antje Kunst und Antje Heydegger. Werden die 444 Teilnehmenden oder gar mehr erreicht, wird der 17. Aper Lieblingsort gemeinsam vor Ort geschaffen.

Von 13 bis 18 Uhr öffnen die Geschäfte im Gewerbegebiet (siehe dazu die Anzeigen) und laden zum Bummeln und shoppen ein.

Ebenfalls am Nachmittag veranstaltet der OBV Apen von 14.30 bis 17 Uhr seinen gemütlichen OBV-Nachmittag im Marktzelt. Einlass ist ab 14 Uhr. Für Live-Musik sorgt Heiko Ahrend; ein Kaltgetränk ist im Eintrittspreis enthalten. Karten sind für sieben Euro im Vorverkauf im Bürgerbüro der Gemeinde Apen erhältlich oder können per Mail an info@obv-apen.de vorbestellt werden. Für weitere Unterhaltung sorgen eine gemeinsame Bingo-Runde (15.30 bis 16 Uhr) und ein Tanzauftritt der Gruppe „Attention“ vom TV Apen.

Der traditionelle Laternenumzug, organisiert vom Ortsbürgerverein Apen, der von der DRUMBA Augustfehn musikalisch und von der Jugendfeuerwehr mit Fackeln begleitet wird, startet um 17.30 Uhr bei der Feuerwehr Apen, An der Norderbäke.

Familienmontag

Am Montag, 26. Oktober, beginnt bereits um 14 Uhr der Markttrubel. Zu familienfreundlichen Preisen können die kleinen und großen Gäste die Attraktionen des Aper Marktes genießen. Von 15 bis 17 Uhr können Kinder im Mitmachzelt von Ritter Herbord gemeinsam mit der Jugendpflege spannende Spiele erleben.

Aktionen am Wochenende

Zum Aper Markt gehören viele beliebte Programmpunkte fest dazu: Die große Tombola mit Kaffee und Kuchen vom Chor Da Capo findet im Gemeindehaus am Samstag und Sonntag statt. Der Seniorenbeirat lädt dort zum Knobeln ein. Der traditionelle Flohmarkt erstreckt sich entlang der Straße Osterende - vom Rathaus bis zum Wohnpark PflegeButler - und weiter entlang der Hauptstraße zwischen dem Sozialamt und den Gemeinschaftsräumen der Apener Bank - am Samstag ab 10 Uhr und am Sonntag ab 11 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich; die Standgebühr beträgt zwei Euro pro laufende Meter.

Zum Jubiläum gibt es außerdem einen limitierten Herbstmarktkalender: 444 Kalender sind je für acht Euro im Bürgerbüro der Gemeinde Apen und bei Möbel Eilers erhältlich. Unter dem Motto „888 Gewinne - jeder gewinnt 2x!“ warten unter anderem Tombola-Lose, Grünkohlessen, alkoholfreie Getränke und Freifahrten auf dem Pferdekarussell. Gewinne werden auf dem Herbstmarkt eingelöst.

Matthias Geppert
Ihr Malermeister
SONNEN- & INSEKTENSCHUTZ
MALERARBEITEN
BODENBELAGSARBEITEN
An der Wiek 35 · 26689 Apen
Tel. 0 44 89 - 40 64 34
Mobil 0170 - 273 66 61
www.maler-geppert.de







Gartentrends von HOKLARTHERM

verschiedene Modelle /Größen / Ausführungen:

- Gewächshäuser u. Zubehör
- Balkon-Gewächshäuser
- Homefarming-Gewächshäuser
- Tomatenhäuser
- Frühbeete, Hochbeete
- Pavillon „Rondo“
- Überdachungen
- Mobiler Windschutz
- Sommer- / Wintergärten

Angebote entdecken www.hoklartherm.de

HOKLARTHERM

Montag bis Freitag von 7:00 bis 17:00 Uhr
Samstag: 9:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag ist Schautag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr

An der Süderbäke 2 | 26689 Apen

HÖFFMANN REISEN PRÄSENTIERT:



INFOABEND IN DER MÜHLE
Do., 29. Oktober 2026, um 18.30 Uhr
Wir bitten um Anmeldung per Mail oder Tel.

Unser neues Reisehighlight!

Vietnam 2027

Saigon – Mekong – Hoi An – Hue – Ninh Binh – Halong – Yen Tu – Hanoi

Entdecken Sie unser neues Reisehighlight Vietnam. Moderne, saubere Städte und funktionierende Infrastruktur überraschen und verändern unsere Vorstellungen vom sozialistischen Land. Zwischen Tradition und Moderne erleben wir lebendige Märkte, exotische Düfte, stille Wasserlandschaften, leuchtende Lampions und goldene Tempel. Ein atemberaubend schönes Reiseziel erwartet Sie!







Reiseverlauf

Tag 1 – Anreise
Unser Bus bringt uns zum Flughafen Düsseldorf. Mit Emirates fliegen wir über Dubai nach Saigon (Ho-Chi-Minh-Stadt).

Tag 2 – Saigon (3N)
Am Nachmittag empfängt uns Saigon mit kolonialem Charme und moderner Dynamik. Wir wohnen drei Nächte im modernen 5-Sterne-Hotel „Mai House Saigon".
Beim Willkommensdinner auf einem Flusskreuzfahrtschiff genießen wir vietnamesische Spezialitäten, traditionelle Musik und die Lichter der Stadt auf dem Saigon River.

Tag 3 – Saigon
Wir entdecken Vietnams jahrtausendealte Kultur im Historischen Museum und das traditionelle Leben in Cholon, Saigons Chinatown: rote Laternen, kleine Geschäfte, chinesische Apotheken und die kunstvolle Thien-Hau-Pagode mit Räucherspiralen und Schnitzereien.
Der Binh-Tay-Markt vermittelt lebendigen Alltag; Notre-Dame-Kathedrale, Hauptpostamt und Wiedervereinigungspalast erzählen Geschichte. Vom Bitexco Tower genießen wir abschließend den Panoramablick über Saigon. Händler und hupende Motorroller prägen die geschäftigen Straßen.

Tag 4 – Mekong-Delta
Nach dem Hotelfrühstück fahren wir südwärts durch Reisfelder und Dörfer nach Ben Tre im Mekong-Delta. Per Boot passieren wir Mangroven, schwimmende Märkte und Fischerboote. Seit Generationen leben die Menschen hier im Einklang mit dem Wasser.
Bei örtlichen Familien erleben wir traditionelles Handwerk: Reispapierherstellung und die Verarbeitung von Kokosnüssen zu Süßigkeiten und weiteren Produkten. Nach dem gemeinsamen Mittagessen erkunden wir Kokoshaine im Tuk-Tuk und schmale, palmengesäumte Kanäle im Ruderboot.

Tag 5 – Danang, Hoi An (2N)
Wir fliegen nach Danang und entdecken Hoi Ans UNESCO-geschützte Altstadt. Der frühere Handelshafen vereint unterschiedliche Kultureinflüsse. Hier führte der französische Missionar Alexandre de Rhodes den Katholizismus und die romanisierte vietnamesische Schrift ein.
Zwei Nächte wohnen wir im „Royal Hoi An", wenige Gehminuten vom Zentrum entfernt.
Zwischen gelben Fassaden, Cafés, Handwerksläden und Tempeln entdecken wir alte Handelshäuser, chinesische Versammlungshallen und die japanische Brücke. Abends erstrahlen Altstadt und Flussufer im Lampionlicht. Dazu begleitet uns der Duft vietnamesischer Spezialitäten.

Tag 6 – Hoi An
Mit dem Fahrrad fahren wir durch grüne Landschaft zum Dorf Tra Que. Eine einheimische Familie zeigt uns traditionelle Gemüseanbaumethoden; wir helfen zwischen Kräutergärten und Feldern mit. Nach gemeinsamem Mittagessen und ruhigen Momenten kehren wir nach Hoi An zurück.

Tag 7 – Fahrt nach Hue (1N)
Über den aussichtsreichen Hai-Van-Pass fahren wir entlang grüner Berge und Küsten nach Hue. Wir besuchen das Grabmal Kaiser Tu Ducs zwischen Seen und Frangipani-Bäumen sowie die UNESCO-geschützte Kaiserliche Zitadelle der Nguyen-Dynastie.
Eine Übernachtung im 5-Sterne-„Pilgrimage Village Boutique Resort".

Tag 8 – Flug nach Hanoi, Fahrt nach Ninh Binh (2N)
Wir fliegen von Hue nach Hanoi und erreichen nachmittags Ninh Binh für zwei Nächte. Die „trockene Halong-Bucht" beeindruckt mit Kalksteinfelsen, Reisfeldern, Flüssen, stillen Tälern und überfluteten Höhlen.

Tag 9 – Ninh Binh
Vormittags erkunden wir Vietnams alte Hauptstadt Hoa Lu mit dem Tempel von Dinh Tien Hoang. Eine Bootsfahrt führt durch die Wasser-, Höhlen- und Felsenlandschaft von Trang An. Anschließend besuchen wir Bai Dinh, Vietnams größte buddhistische Tempelanlage, mit riesigen Buddha-Statuen, Säulengängen und friedvollen Innenhöfen.

Tag 10 – Fahrt nach Halong (1N)
Wir fahren zur Ha-Long-Bucht, UNESCO-Weltnaturerbe, und beziehen für eine Nacht das Kreuzfahrtschiff „Indochine Premium". Fast 2.000 Kalksteininseln ragen aus smaragdgrünem Wasser. Wir genießen die ruhige Fahrt, vielleicht mit Fischerbooten und goldenem Sonnenuntergang, sowie gemeinsames Mittag- und Abendessen an Bord.

Tag 11 – Halong, Fahrt nach Yen Tu (1N)
Nach der Kreuzfahrt reisen wir nach Yen Tu. In grüner Berglandschaft erleben wir Spiritualität und Ruhe. Unser klosterähnliches 5-Sterne-Hotel „Legacy" bietet für eine Nacht den idealen Ausgangspunkt.

Tag 12 – Yen Tu, Fahrt nach Hanoi (2N)
Vormittags erkunden wir Yen Tu und fahren mit der Seilbahn in die Bergwelt mit Ausblicken über Wälder und Täler. Morgens genießen wir die meditative Stimmung. Weiter geht es nach Hanoi: Französische Kolonialbauten, Gassen, Tempel und Straßenmärkte verbinden Tradition und Moderne. Wir entdecken Hoan-Kiem-See, Ngoc-Son-Tempel, Ein-Säulen-Pagode, Literaturtempel und die lebendige Altstadt mit ihren Cafés.
Zwei Nächte im luxuriösen 5-Sterne-Hotel „Melia Hanoi".

Tag 13 – Hanoi
Eine Rikschafahrt zeigt uns Hanois lebendige Straßen. Abends erleben wir eine traditionelle Wasserpuppenshow, eine vietnamesische Kunstform aus der Ly-Dynastie mit Musik und jahrhundertealten Geschichten.

Tag 14 – Hanoi, Abreise
Der Tag steht zur freien Verfügung. Nach gemeinsamem Farewell Dinner fliegen wir spätabends heim.

Tag 15 – Ankunft zuhause
Über Dubai erreichen wir Düsseldorf. Unser Bus bringt uns zurück in die Heimat.

Leistungen

Flughafentransfers ab/bis VEC/OS/OL/HB.

Flüge mit Emirates Düsseldorf–Saigon und Hanoi–Düsseldorf; Inlandsflüge Saigon–Danang und Hue–Hanoi. Alle Flüge Economy, Langstrecken mit Bordverpflegung; sämtliche Steuern und Gebühren inklusive.

Sehr gute Hotels, Doppelzimmer, täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet; zusätzlich 5 Mittag- und 3 Abendessen.

Rundreise im modernen, klimatisierten Reisebus; beschriebenes Besichtigungsprogramm einschließlich aller Eintrittsgelder.

Familienbesuch im Mekong-Delta, Fahrradtour in Hoi An, zweitägige Halong-Kreuzfahrt und Wasserpuppenshow in Hanoi.

Ortskundiger, deutschsprachiger Reiseführer; engagierte Höffmann-Reisebegleitung.

Persönlicher TOP-Service, Rat und Hilfe bei individuellen Wünschen, auch als Dolmetscher.

Informations- und Kennenlernabend vor Reisebeginn sowie Informationen zu Ausflugszielen und Hotels.

Termin/Preis

28. März – 11. April 2027

pro Person: 4.270,- €
Einzelzimmer + 980,- €

INFO & BUCHUNG
0441 20 57 110

HÖFFMANN REISEN®

Oldenburger Mühle
Gerhard-Stalling-Str. 1-3
26135 Oldenburg
Tel. 0441 / 2057110
oldenburg@hoeffmann.de
www.hoeffmann.de

Wertvolle Ressource statt Abfall

LAUBKOMPOST Wie aus Herbstlaub wertvolle Erde gewonnen werden kann

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Schreitet der Herbst voran, werfen die Bäume nach und nach ihr buntes Kleid ab und machen uns Gärtnerinnen und Gärtnern eine Menge Arbeit. Die Blätter bedecken Wege und Rasen, und nicht selten stellt sich die Frage: Wohin mit der ganzen Pracht? Doch mit ein wenig Umsicht wird das herabfallende Laub zur wertvollen Ressource. Statt im Bioabfall zu landen, lässt es sich zu humusreicher Erde kompostieren. Laubkompost gilt als wahres „Gärtnergold“. Er ist feinkrümelig, frei von Samen und eignet sich bestens zum Mischen eigener Pflanz- oder Anzuchterde sowie zur Bodenlockerung.

Kompostbehälter selbst bauen

Für die Anlage eines Laubkomposts empfiehlt sich die Nutzung eines luftigen Behälters, ideal ist ein Drahtkorb aus Maschendraht. Mit einer Maschenweite von etwa einem Zentimeter ist dieser stabil genug und gleichzeitig gut durchlüftet. Die Breite der Drahtrolle bestimmt die Höhe des Korbs, wobei sich 120 bis 130 Zentimeter als praktisches Maß zum Befüllen erwiesen haben. Der Durchmesser sollte mindestens einen Meter betragen. Nach dem Zuschneiden wird der Draht zu einem Zylinder geformt und die Überlappung mit Bindedraht fixiert. Bambusstäbe, die am Korb befestigt und in den Boden gesteckt werden sorgen für mehr Stabilität. Der fertige Korb kommt direkt auf den Gartenboden und wird an einer schattigen, regengeschützten Stelle aufgestellt.



Ein Laubkompost ist eine nachhaltige Methode, um das viele Laub im Herbst sinnvoll zu verwerten. BILD: NONAME_13/PIXABAY

Die richtige Mischung macht den Unterschied

Nicht jedes Laub verrottet gleich schnell. Blätter von Obstgehölzen, Linden und Weiden zersetzen sich zügig, wohingegen Eichen- oder Walnussblätter aufgrund ihres hohen Gerbstoffgehalts mehr Zeit benötigen. Für eine schnellere Verrottung kann das Laub mit dem Rasenmäher zerkleinert werden. Nach dem Schichten einer ersten Lage schnell verrottenden Laubs kann eine dünne Lage reifer Kompost oder Kompostwürmer als Starthilfe hinzugefügt werden. Danach werden weitere Schichten Herbstlaub sowie Rasenschnitt oder Hornspäne als Stickstofflieferant ergänzt – bei Bedarf unterstützt Algenkalk die Nährstoffversorgung und den neutralen pH-Wert. Auf diese Weise entsteht ein ausgewogener Nährstoffmix, der die Mikroorganismen im Boden effektiv arbeiten lässt.

Pflege und Reifezeiten

Der Laubkompost sollte stets feucht gehalten werden – trockene Perioden können mit Gießen überbrückt werden, während der Regen im Herbst seinen Beitrag leistet. Der Kontakt des Komposts zum Gartenboden ist essenziell, damit Mikroorganismen und Regenwürmer die Zersetzung unterstützen. Je nach verwendeten Blättern dauert es ein bis zwei Jahre, bis eine feinkrümelige, humusreiche Erde entstanden ist. Um zu überprüfen, ob die Erde fertig ist, bietet sich der Kressetest an, bei dem Kressesamen auf einer kleinen Menge des Laubkomposts ausgesät werden. Wenn die Kresse gesund keimt und grün bleibt, kann der Kompost für neue Pflanzerde verwendet werden.

Laubkompost ist vielseitig nutzbar

Vor allem Pflanzen, die sauren Boden bevorzugen wie Blaubeeren, Preiselbeeren und Rhododendron profitieren von laubhumusreicher Erde, aber auch Schattenbeete mit typischen Waldpflanzen können gut mit Laubkompost angelegt werden. Für andere Kulturen empfiehlt es sich, den Kompost mit Gartenerde zu mischen oder Kalksteinmehl hinzuzufügen. Auch für die eigene Anzuchterde ist Laubkompost bestens geeignet: Einfach im Verhältnis eins zu eins mit Sand und Gartenerde vermengen. Vorsicht: Befallene Blätter, etwa von der Kastanienminiermotte oder Pilzerkrankungen, sollten nicht kompostiert werden, um Krankheiten nicht zu verbreiten.



Laub muss auf Gehwegen und Rasenflächen entfernt werden. Anstatt es in der Biomülltonne zu entsorgen, lohnt sich das Kompostieren. BILD: SERHII_BOBYK/MAGNIFIC

maschal
MEINE MÖBELSTADT
SHOPPING ZU MITARBEITERKONDITIONEN
PERSONALKAUF
10% AUF ALLE Möbel auch auf reduzierte!
- eff. Jahreszins - ab 500 € Einkaufswert - bis zu 24 Monatsraten
0% Sonder-Finanzierung
**Barzahlungspreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag sowie dem Gesamtbetrag. Eff. Jahreszins und gebundener Sollzins entsprechen 0,00% p.a. Bonität vorausgesetzt. Partner ist die CRONBANK Aktiengesellschaft, Hans-Strothoff-Platz 1, 63303 Dreieich. Die Angaben stellen zugleich das 2/3 Beispiel gemäß § 6a Abs. 3 PAngV dar.
BIS ZU 18% AUF ALLE GARDEROBEN, KLEIN- & DIELENMÖBEL
BIS ZU 25% AUF ALLE ANRICHTEN & WOHNWÄNDE
BIS ZU 55% AUF ALLE FREI GEPLANTEN KÜCHEN
12% EXTRARABATT AUF WEBER-GRILLS + ZUBEHÖR, AUF TEPPICHE UND KINDERWAGEN
BIS ZU 30% AUF ALLE POLSTERGARNITUREN SCHLAFSOFAS, TV- & RELAXSESSEL
BIS ZU 15%* AUF ALLE LEUCHTEN
*ausgenommen Reduziertes + Interliving
BIS ZU 26% AUF ALLE BOXSPRINGBETTEN, SCHLAFZIMMER & MATRATZEN
BIS ZU 25% AUF ALLE ESSZIMMER, ECKBANKGRUPPEN, TISCHE & STÜHLE
maschal einrichtungs- & einkaufszentrum gmbh
Altjührdener Str. 47 | 26316 Altjührden bei Varel | Tel. 0 44 56 / 98 80 | www.maschal.de
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr | Sa. 9.30 - 18 Uhr